


黄金心态

——企业员工五大职业心态训练



课程主线

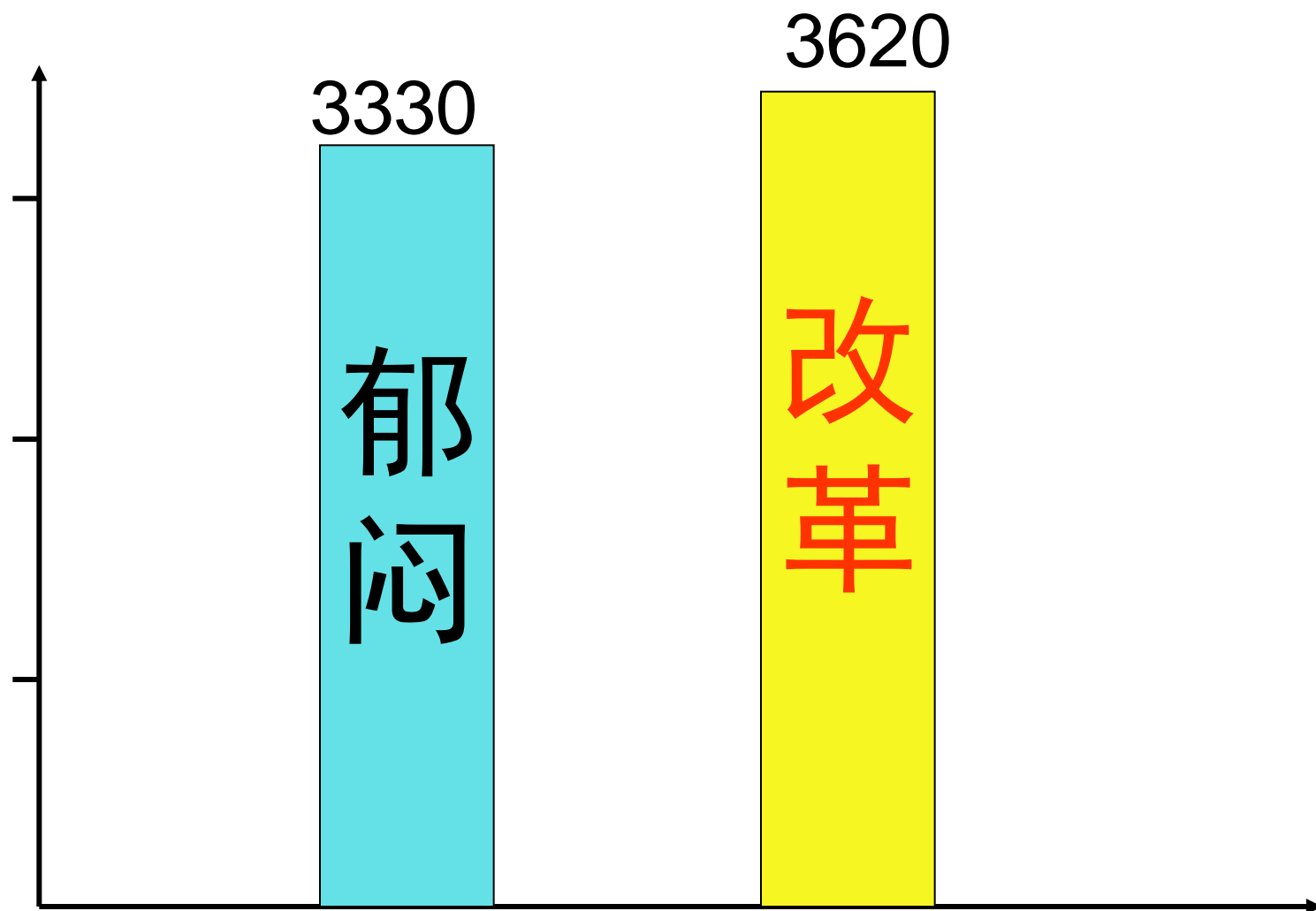
- 第一讲 心态决定人生成败
- 第二讲 阳光心态——快乐工作
- 第三讲 积极心态——自动自发
- 第四讲 老板心态——多快好省
- 第五讲 共赢心态——修炼情商
- 第六讲 感恩心态——珍惜拥有



第一讲

心态决定人生成败

一、关于心态的基本现象

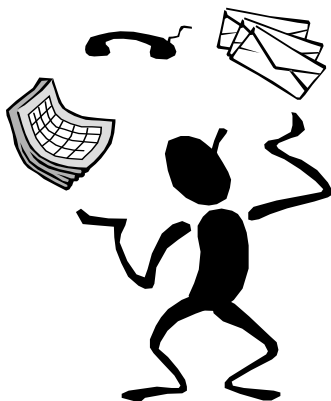
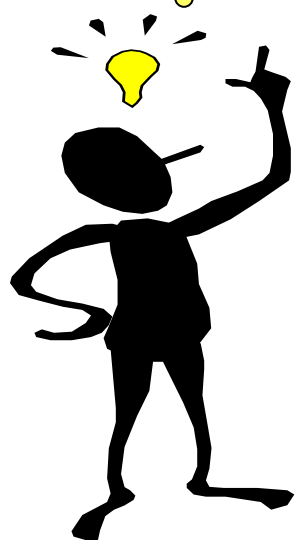


62.28%职场人的快乐指数令人担忧

37.72%的网友选择了"总的来说是快乐的"

41.64%的网友表示"不快乐的时候多"

20.64%的网友表示"很痛苦，想换工作"



为什么越来越郁闷了？

- 工资增加了——快乐越来越少了；
- 认识的人多了——朋友越来越少了；
- 沟通工具多了——越来越寂寞了；
- 管理的人多了——交心的人越来越少了；
- 物质丰富了——精神越来越匮乏了。

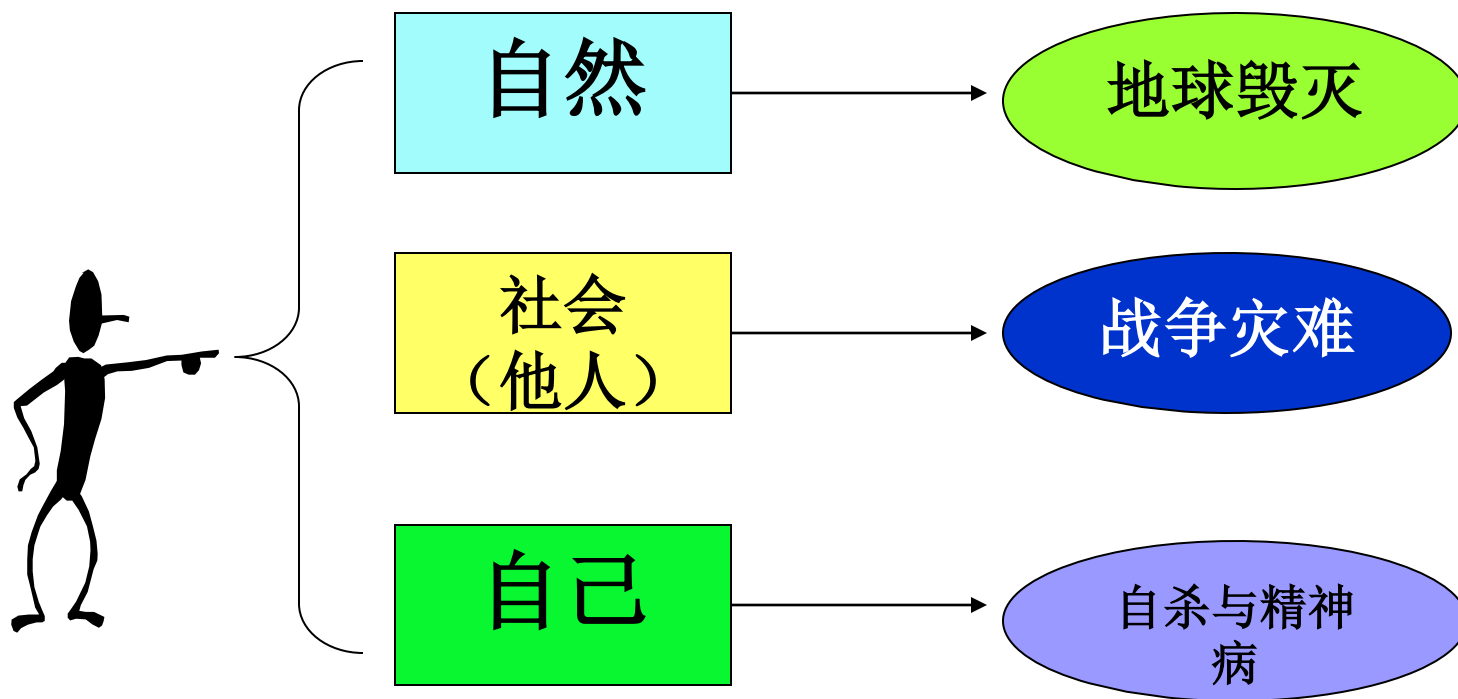


为什么要建设和谐社会？

- 科学发展观；
- 和谐社会建设。



和谐的要义



太和殿：天地祥瑞，喻人与自然和谐



越南流水帳
Photo by GTGT
QQ: 316686318

慕继海18610251711

中和殿：中庸平和，喻人世和谐



保和殿：心态和顺，身体安适， 喻人的身心和谐



二、关于心态的三种体验

- 简单地说，心态就是我们对自己、对他人、对社会、对事情、对问题的看法和观点，就是我们对工作、对事业、对家庭、对朋友、对同事等方面所持的观点和态度。

1、不同的人，对待同一个事物会有不同的心态

- 玫瑰花
- 两个人看虫子



2、不同的人：同样的遭遇+不同的态度=不同的人生

- “你有什么样的命运，取决于你想要什么样的命运；你是什么样的人取决于你想做什么样的人。”
- 两个秀才去赶考

3、同一个人：同样的遭遇+不同的心态=不同的局面

- “两个人从监狱的窗户往外看，一个看到的是地上的泥土，另一个却看到的是天上的星星。” 《快乐的城堡》
- 王先生辞职的前后

三、心态能够决定成败吗？

- 宁铂2岁半时已经能够背诵30多首毛泽东诗词，3岁时能数100个数，4岁学会400多个汉字，5岁上学，6岁开始学习《中医学概论》和使用中草药，8岁能下围棋并熟读《水浒传》。几乎一夜之间，这个戴眼镜的神奇少年为全国人民所熟知。



- 1978年，12岁，考入中国科技大少年班；
- 1989年，23岁，获得美国乔治华盛顿大学电气工程博士学位；
- 1997年，年仅31岁的张亚勤被授予美国电气电子工程协会院士(Fellow of IEEE)称号，成为该协会100年历史上获得这一荣誉最年轻的科学家；
- 1999年，回国加盟微软中国研究院，出任该院首席科学家兼副院长；
- 2000年8月，出任微软中国研究院院长兼首席科学家；
- 2001年11月，微软中国研究院升级为微软亚洲研究院，张亚勤任首任院长；
- 2004年1月，升任微软公司全球副总裁，负责微软移动通信及嵌入式系统在全球的开发业务。据说，他的年薪已经达到了数百万美元。

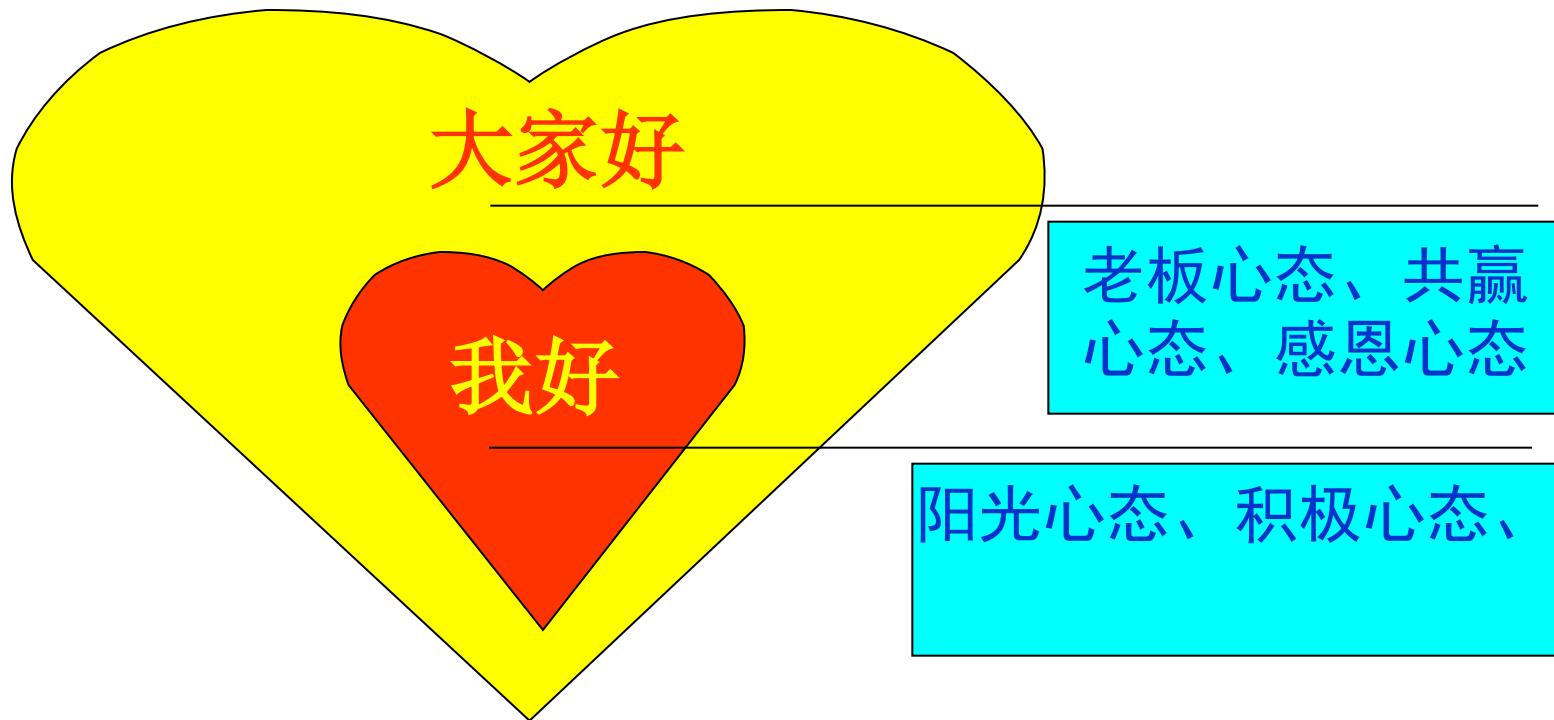


成功学大师拿破仑·希尔的忠告

- “人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是——
成功与失败。”



四、职业成功的黄金心态模型



小结：好心情才能欣赏到好风光

- 第一：积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮；消极的心态像月亮，初一十五不一样。
- 第二：心态可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂；天堂、地狱由心造。
- 第三：好心情才能欣赏到好风光。你内心如果是一团火，才能释放出光和热；你内心如果是一块冰，就是化了也还是零度。

小结：心态是人生最根本的竞争力

- ——心态比知识重要，心态比能力重要。从根本上决定我们生命质量的不是金钱，不是权力，甚至不是知识，也不是能力，而是心态！态度是人与人竞争制胜的最核心、最根本的竞争力。
- ——就个人而言，职业竞争表面上看是知识、能力、职位、权力、业绩、关系的竞争，实质上却是职业心态和人生态度的竞争；



第二讲

阳光心态

“心情愉快，工作顺利，人生幸福！”

■ 高官不如高薪；


■ 高薪不如高寿；

■ 高寿不如高兴！

一、改变不了事情，就改变对待事情的态度

- 很多事情是无法改变的
- 美国前总统罗斯福家中被盗





■ “生活就是一面镜子，
你笑，它也笑；你哭，
它也哭。”

■ ——英国作家萨克雷

试着改变一下看法，如何？

- 领导批评了自己——
- 孩子这次没有考好——
- 老婆没有别人的漂亮——
- 自己挣的钱没有别人的多——
- 这次提拔没有自己的份儿——
- 领导这次没有表扬自己——
- 小刘比自己年轻能干——
- 女友离自己而去。。。。。



态度变了，事情就变了

- 一个人因为发生的事情所受到的伤害，不如他对这个事情的看法更严重。
- 事情本身不重要，重要的是人对这个事情的态度。所以，如果改变不了事情,就改变对这个事情的态度。



■你改变不了环境，但可以改变自己；你改变不了事实，但可以改变态度；你改变不了过去，但可以改变现在；你不能控制他人，但可以掌握自己。



二、发现美好，乐观豁达

- 人眼与照相机、摄影机；
- 发明家爱迪生想从植物体中找出天然橡胶的新原料；
- 大哲学家苏格拉底与老婆。



为自己戴上美丽的眼镜

- 发现配偶的美好； 发现孩子的美好；
- 发现企业的美好； 发现上司的美好；
- 发现同事的美好； 发现朋友的美好；
-



提示.....

- 第一：美好是世界存在的基本形式，关键在于我们要有一双善于发现美好的眼睛；
- 第二：如果我们自己心中有佛，我们看到的都是佛；如果我们心中有魔鬼，我们看到的都是魔鬼；
- 第三：同样是一杯水，积极的人看到的是半满的，至少还有半杯水，因此，他很满足；消极的人看到的却是半空的，他抱怨为什么只有半杯水，因此，他不满足，他心生怨恨，他为此而烦恼。
- 第四：有句格言说得好：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。”

三、知足常乐，正确比较

- 不要和盖茨比钱；
- 不要和布什比权；
- 不要和兔子比赛跑。

比上肯定不足，比下肯定有余

- 你并非一无所有（青年与方丈关于财富的对话）；
- 钱不多，但是有健康，有清闲；
- 权力小，但是有自由，有自在，不劳神费心，不作难，可以睡个安稳觉。
- 一群猴子在爬树，往上看全是猴子屁股，往下看全是猴子笑脸。这个例子启示我们，向上比较，“人比人，气死人”，一定要学会向下比较，向下比较，“人比人，乐死人”。

日本经济专家森永卓郎的三级人生论

- A级人生是“有钱没闲”；
- B级人生是“钱少一点，但是有闲”；
- C级人生则是“因为缺钱，闲得太狠，没有质量也没有人生的意义”。
- 他主张：降低对物质欲望及社会成就的追求，给自己更多休闲时间，享受生活质量。

四、只看自己拥有的，不看自己没有的

拥有阳光已
经足够！
(1972)



“我只看我所有的，不看我所没有的！”

- 黄美廉 的故事：“①我好可爱！②我的腿很长很美！③爸爸妈妈那么爱我！我会画画，我会写稿！⑤我有一只可爱的猫！⑥上帝这么爱我！⑦还有……”最后，她以一句话作结论：“我只看我所有的，不看我所没有的！”掌声在学生中经久不息。



五、酸甜苦辣才是真正的人生

- 黑点思维；富有的国王与快乐的农夫；
- 塞翁失马，风水流转的故事.....人的命运其实就如春夏秋冬、四季更替、日出日落、阴晴圆缺.....福祸相依、成败相连；
- 鸡与牛的对话。

再别康桥——

悄悄的我走了

正如我悄悄的来

我挥一挥衣袖

不带走一片云彩



六、和谐平衡，多元成功

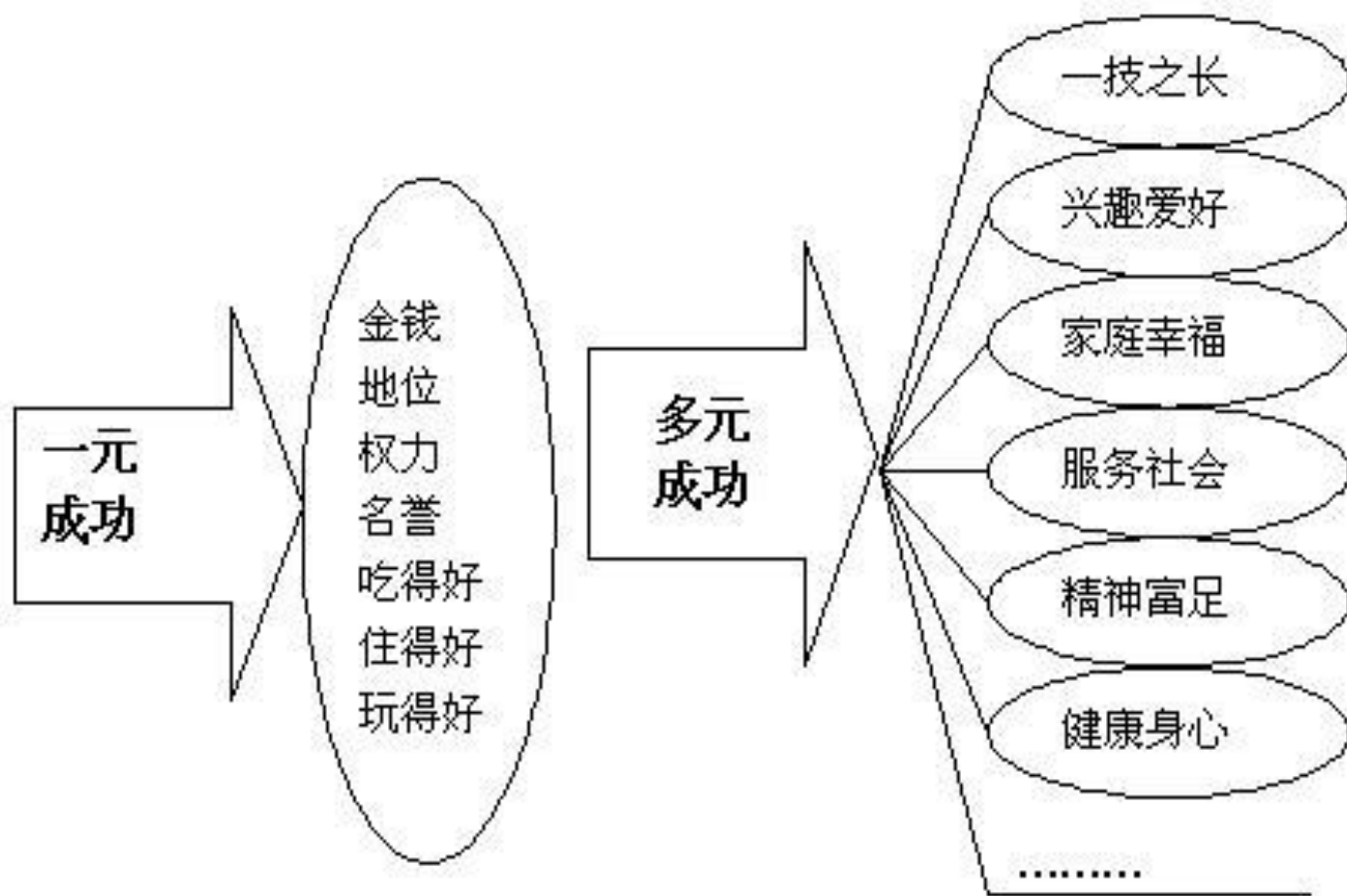


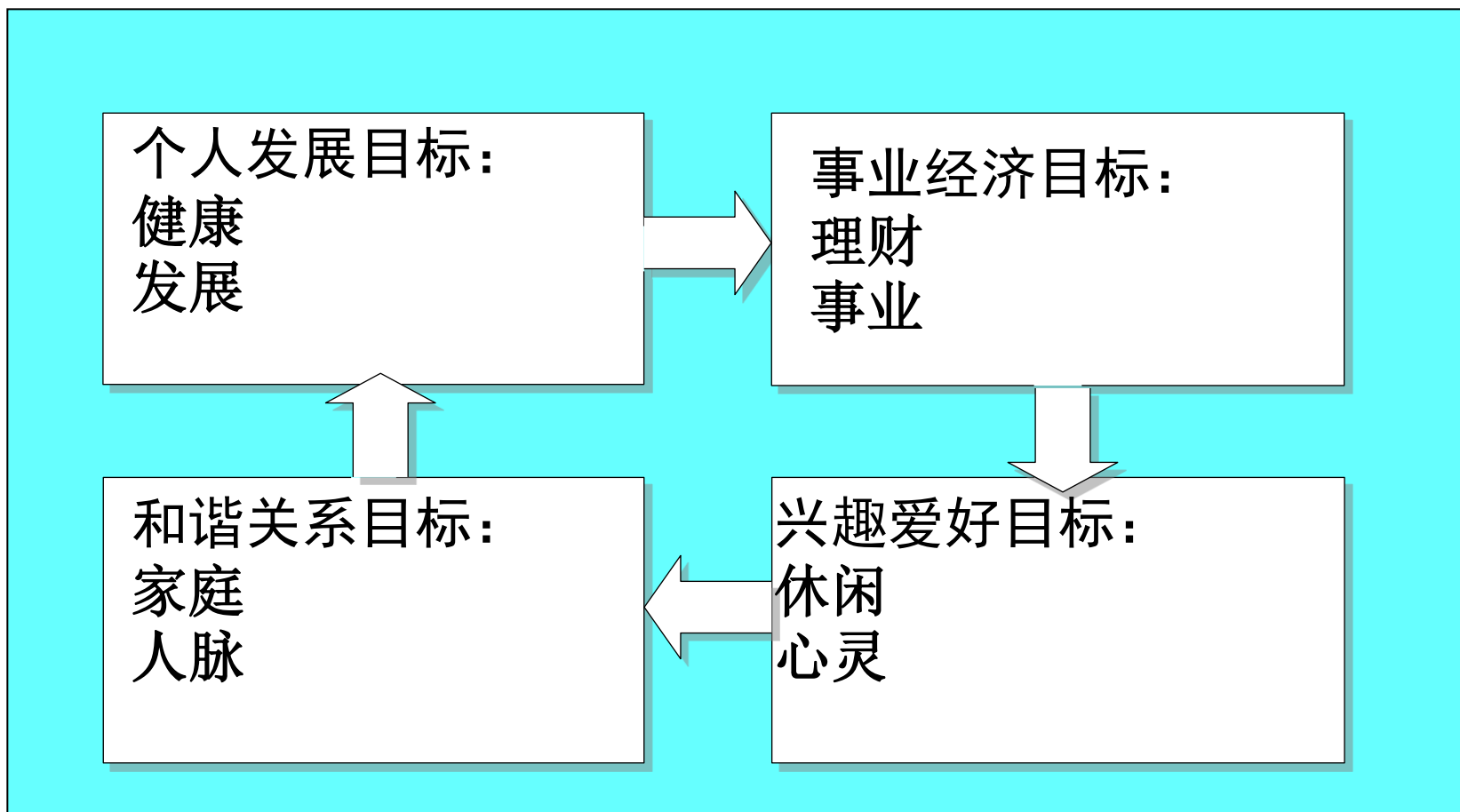
图 1-1 一元成功与多元成功思维的差别

中外不同的成功观

- 同样是小学三年级的学生，在作文中说他们将来的志愿是当小丑。中国的老师斥之为：“胸无大志，孺子不可教也！”外国的老师则会说：“愿你把欢笑带给全世界！”
- 竞选小组长：中国人当官情结。



规划平衡和谐的人生目标系统



不要求别人的承认

- 如果承认来临，你就接受它；
如果它没有来临，那么你就不要去想它，你的满足应该是在你的工作和你的生活本身。



- 20岁时，我们在意别人对我们的想法；
- 40岁时，我们不理睬别人对我们的想法；
- 60岁时，我们发现别人根本就没有在意我们。

小结：快乐生活每一天

- 知道自己幸福的人是最幸福的，以为自己不幸的人是最不幸的。我们应该学会发现自己平凡生命中的精彩和美好。
- 生命的质量取决于你每天的心态，每天的心态取决于你每一个片刻的心情。如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好；你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的幸福生活。

小结：心情愉快，工作顺利

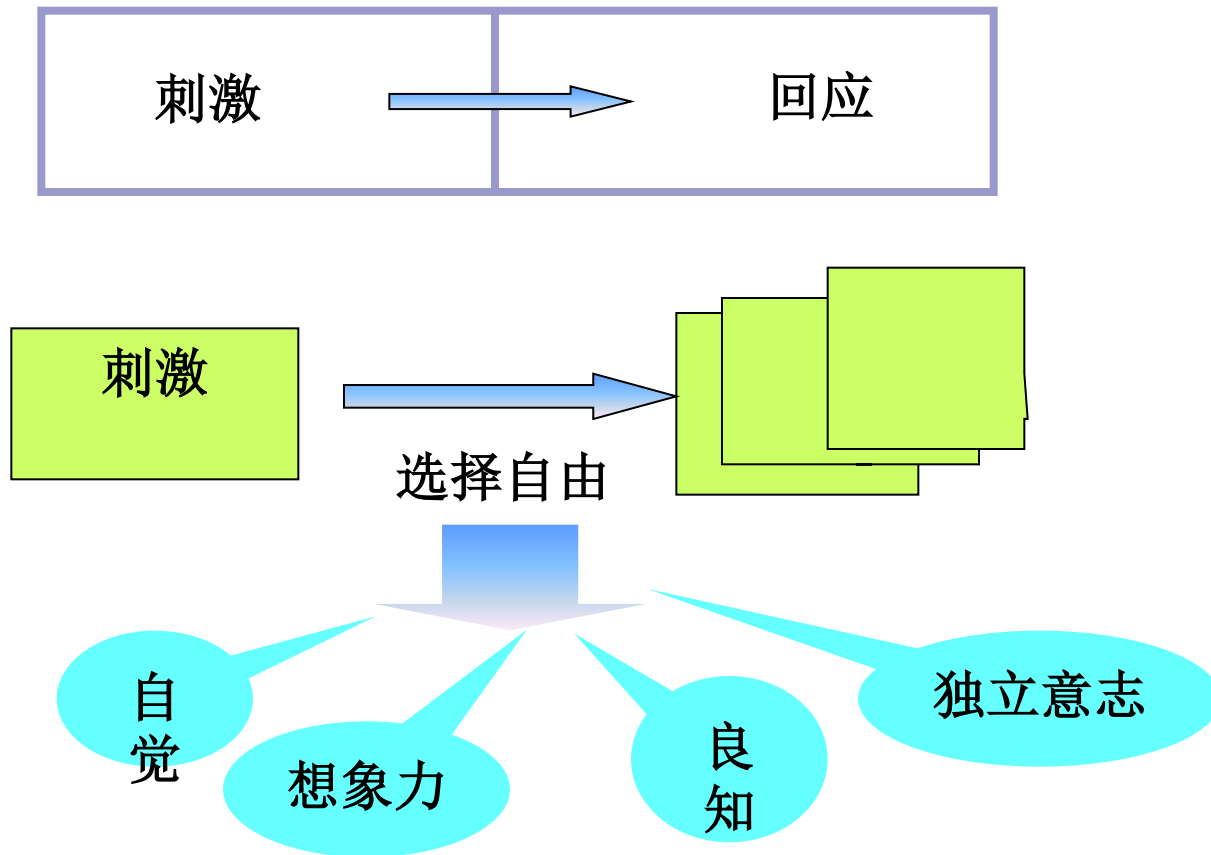
- 未来是由现在所产生出来的。如果我们能够照顾现在，那么我们就是照顾了未来。
- 保持心情快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的东西增加它；第二，发现使你不快乐的东西减少它；



第三讲

积极心态

一、弗兰克的伟大发现



成就你人生的十大积极心态（PAM）

- （1）执著：对个人、企业和团队目标、价值观坚定不移的信念。
- （2）挑战：勇敢地挺身而出，积极地迎接变化和新的任务。
- （3）热情：对自己的工作以及公司的产品、服务、品牌和形象具有强烈的感情和浓厚的兴趣。
- （4）奉献：全心全意完成工作或处理事务。
- （5）激情：始终对未来充满憧憬和希望，对现在全力以赴地投入。
- （6）愉快：乐于接受微笑、乐趣，并分享成功。
- （7）爱心：助人为乐，感恩心态。
- （8）自豪：因为自身价值或团队成绩而深感荣耀。
- （9）渴望：强烈的成功欲望。
- （10）信赖：相信他人和集体的素质、价值和可靠性。

毁坏你人生的十大消极心态（NMA）

- （1）畏惧：面对困难缩头缩脚，没有目标或对自己、公司的目标缺乏信心，不敢接受任务和挑战。
- （2）愤怒：因假想的对立或莫名的原因而产生极大的痛苦与敌意。
- （3）冷漠：事不关己，高高挂起，脸色整天阴云密布。
- （4）紧张：头脑、身体和情绪处于焦虑和不安的状态。
- （5）忧虑：对可能出现的困难、任务或问题感到寝食难安。
- （6）敌意：对立或反抗的行为，过于强烈的厌恶感。
- （7）嫉妒：对团队、他人的成就或优秀素质心生不满甚至感到气愤。
- （8）贪婪：无休止、无节制地追求享受、金钱、地位、名誉或权力。
- （9）自私：从自身利益出发，全然不顾他人的感受。
- （10）麻木：得过且过，没有兴趣和热情。

不要说“我办不到”——积极与消极语态对照

- 试试看其他可能性
- 我可以控制自己的情绪
- 我可以选择不同的作风
- 我能选择恰当的回应
- 我选择
- 我打算
- 我能。。。

- 我已无能为力
- 我就是这样的人
- 他把我快给气死了
- 老板肯定不会同意
- 我被迫
- 我不能
- 如果。。。
- 都是因为。。。

二、正确处理好三件事

- 世界上只有三件事：
- ——“自己的事”；
- ——“别人的事”；
- ——“老天爷的事”。

积极的人与消极的人

■积极的人——

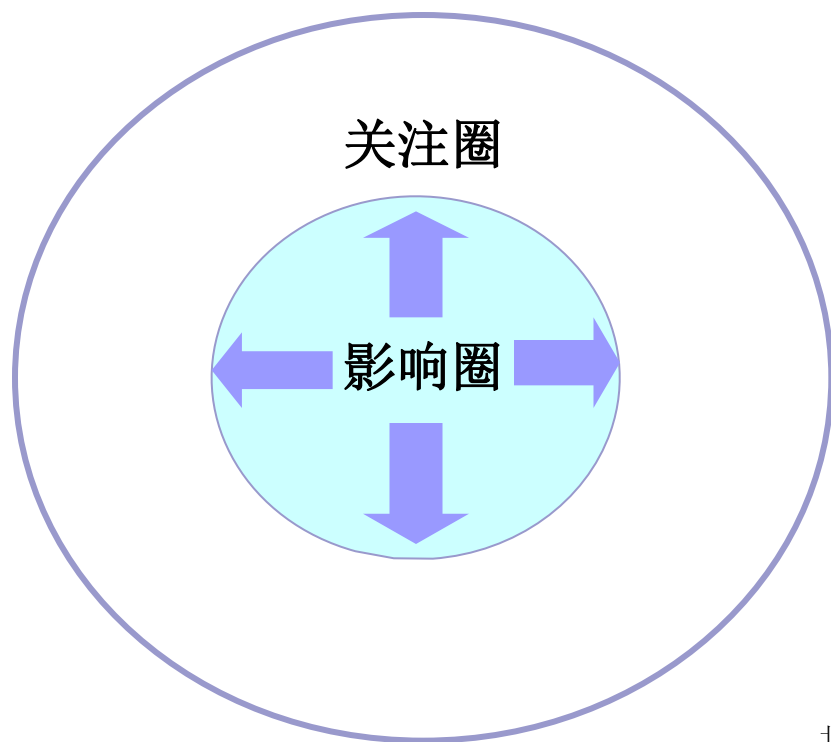
- 打理好“自己的事”；
- 不去管“别人的事”；
- 不操心“老天爷的事”。

■消极的人——

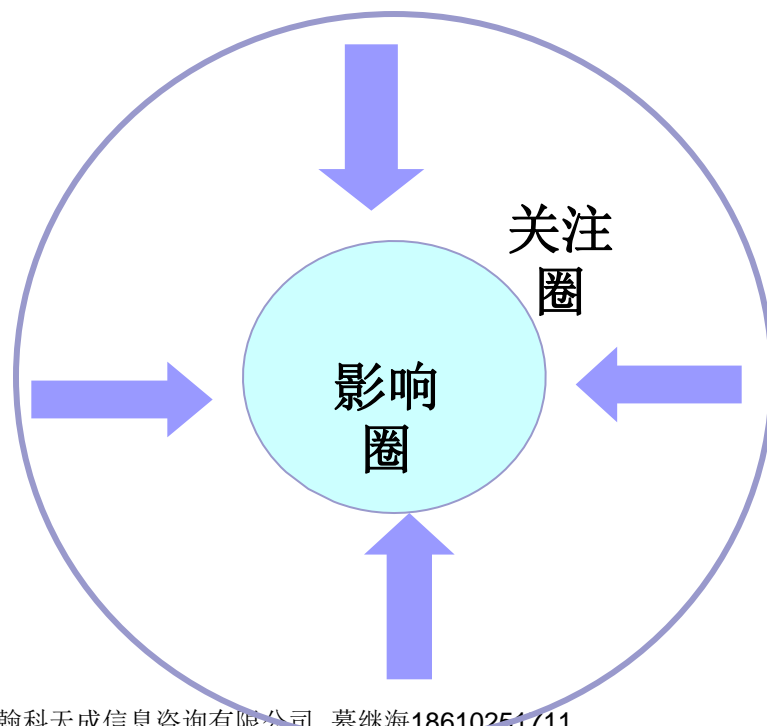
- 管不好“自己的事”；
- 爱管“别人的事”；
- 操心“老天爷的事”

关注圈与影响圈——人生两大圈

积极主动



消极被动



三、积极行动，拒绝拖延

■ 【案例】 藤田田的故事



主动与不主动相差30倍！

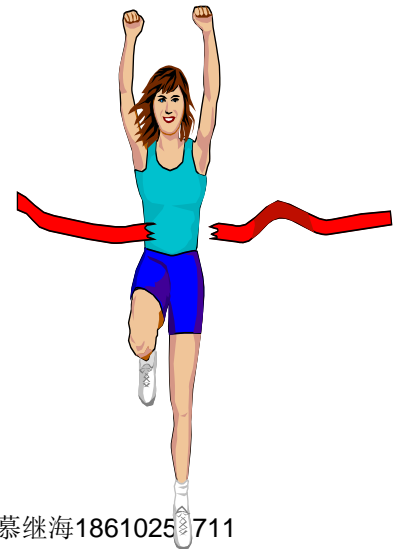


【案例】唐骏的故事

【案例】只是多说了一句话

执著追求，死皮赖脸

- 【案例】推销员、董事长与名片
- 下雨了、下雪了、刮风了、天热了、天冷了、拒绝了、固定电话没人接了、感冒了、发烧了、停电了、堵车了.....
- 【案例】尿浇法则



**我疯狂所以
我成功！**



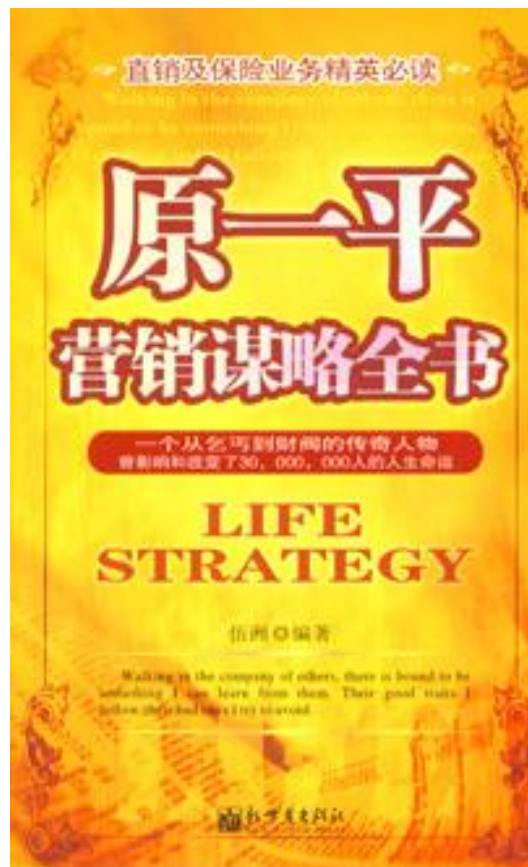
“疯狂”就是表扬
我时我清醒，批评
我时我感激，把失
望变为动力，把打
击变为训练。



“疯狂”就是百分之百的投入！忘我、忘物、忘时！排除一切杂念，克服胆怯，树立信心！打破传统，突破极限，淋漓尽致地挑战自己的潜能！“疯狂”就是以苦为乐、以苦为甜、苦尽甘来！



充满热忱地重复简单



- 成功前的“推销之神”原一平，曾经穿破了10000只鞋子，行程相当于绕地球89圈，他说：“我的座右铭是比别人的工作时间多出2——3倍，工作时间若短，即使推销能力强也会输给工作时间长的人，所以，我相信若比别人多花2——3倍的时间，一定能够获胜。我要靠自己的双脚和时间来赚钱，也就是当别人在玩乐时，我要多利用时间来工作，别人若一天工作8小时，我就工作14小时。”

三、笑对挫折和磨难——咏梅（1961）

风雨送春归
飞雪迎春到
已是悬崖百丈冰
犹有花枝俏
俏也不争春
只把春来报
待到山花烂漫时
她在丛中笑

陆游（南宋）——咏梅

驿外断桥边
寂寞开无主
已是黄昏独
自愁更著风
和雨 无意
苦争春 一任
群芳妒 零落
成泥碾作尘
只有香如故

四、给自己积极地提问

■ 心想事成法则。

- 【案例】 一个叫米契尔的人因飞机失事瘫痪在床，浑身被烧得遍体鳞伤，脸部也被烧变了形；
- 皮革马力翁效应。



“我为什么这么倒霉？”

- ——提出这个问题，其实是你在命令自己的大脑，搜索出你是一个倒霉蛋的结果。
- 与其总是问自己“为什么别人不喜欢我？”而且，即使你千百次地追问也不会改变这种无奈的状态，倒不如改问自己“我如何做一个受人欢迎和尊敬的人？”连续积极地自我提问肯定会有神奇的效果。
- 人脑如电脑：成功与失败



1、当自己面对困难和挫折时，这样提问自己：

- （1）“这件事有什么好的、积极的方面？”
- （2）“我要如何来利用？”
- （3）“我应该如何化不利为有利，化困难为机遇，化悲痛为力量？化被动为主动？”

2、每天早晨提问自己三个问题

- （1）现在有什么事情让我感到快乐——？
- （2）现在有什么事情让我感到振奋——？
- （3）现在有什么事情值得我去追求——？

3、每天晚上提问自己三个问题：

- ——“我今天为自己或别人作出了什么贡献和努力？”
- ——“我今天最高兴、最自豪的一件事是什么？”
- ——“明天有什么事情值得我去追求？”



有什么样的想法，就有什么样的结果

求则得！

只有提出好的问题，才能得到好的答案。

五、失去太阳，拥抱星星

- 下棋与人生；
- 沉没成本；
- 随手关上身后的门。
- 不要不停地残酷地蹂躏和糟蹋自己。不高兴都是自找的！



如果你为失去太阳而
哭泣，你也将失去星星！

——印度诗人泰戈尔

追悔过去，只能失掉现在

■ 失掉现在，哪有未来！正如
俗语所说：“为误了头一班
火车而懊悔不已的人，肯定
还会错过下一班火车。”




成功人生的三个阶段

目标实现
蓦然回首

执著追求
衣带渐宽

明确目标
独上高楼





■“历史终将证明，我们这一代最伟大的发现是，人类可以经由改变态度而改变自己的生命。”



第四讲

老板心态

讨论：假如你是老板——

- 你最关心的五个方面是什么？
- 你最喜欢下属怎么做（什么样的下属）？
- 你最讨厌或反对下属怎么做（什么样的下属）？



一、把老板当成第一顾客

- “顾客永远都是对的”；
- 老板的需求就是你努力的方向，老板的需要就是你奋斗的目标；
- 有贡献者得老板，得老板者得舞台！

老板与员工的供求关系

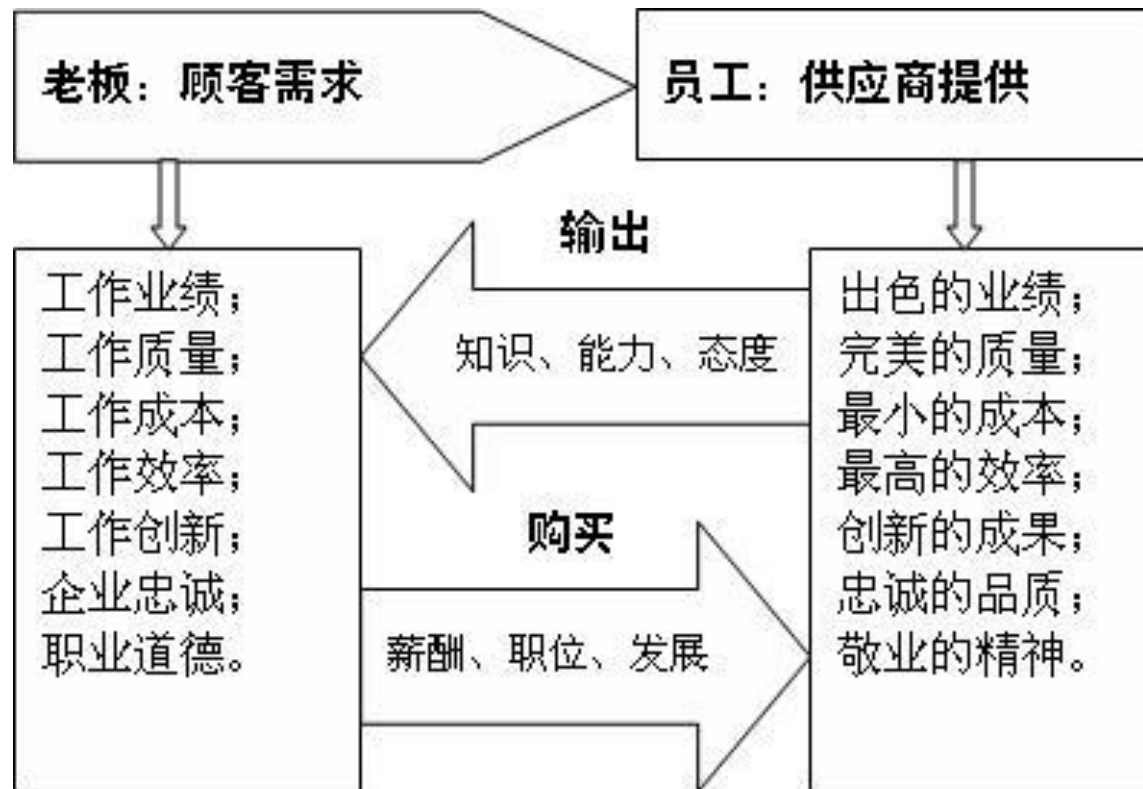


图 6-2 老板与员工的顾客关系

■ 如果你是老板，一定会希望员工能和自己一样，将公司当成自己的事业，更加努力，更加勤奋，更积极主动。因此，当你的老板向你提出这样的要求时，请不要拒绝他。

——阿尔伯特·哈伯德 《自动自发》

什么是老板心态

- 每桶四美元；
- 一枚硬币；
- 一美元和八颗牙。

做工作要有老板心态

	自己的钱	别人的钱
自己的事	节约又有效率	不节约但有效率
别人的事	节约但没有效率	不节约也没有效率

像老板那样思考和行动

■ 一个字:

.

.

.

钱!

■ 四个字:

多快
好省!

二、结果意识——总是多一点

- （1）以达成目标为原则，不因为困难而放弃努力；
- （2）以完成结果为最终标准，没有任何理由和借口，没有“苦劳”与“疲劳”之说，只有：完成，或者没有完成；
- （3）在过程面前，你可以有一千个理由、一万个原因、十万个无能为力、百万个尽心尽力。可是在结果面前来讲，却只有一个简单的结果：销量完成了吗？事情按要求做完了吗？定单拿下来吗？
- （4）在结果导向面前，放弃就意味着投降和失败；公司的事情没有搞定，你也就没有业绩可言，你可以心安理得的下班吗？你下班回家靠什么吃饭？

老板最想听的两句话：

- “老板，你放心，我保证完成任务！”
- “老板，我回来了，事情已经彻底搞定！”。
- 【案例】善于要帐的人。
- 【案例】秦庭之哭：春秋时，吴国进攻楚国，楚臣申包胥奉命到秦国求援，在秦庭倚墙而哭，历七日夜哭声不绝，秦王遂出兵援楚。见《左传·定公四年》。

卓越业绩的温州精神

- 排除千难万险，
- 想尽千方百计，
- 说出千言万语，
- 历尽千辛万苦！



结果
业绩

三、效率意识——总是快一点

- 把自己的“份儿钱”挣出来！
- 效率与效果：两个秘书。
- 【案例】老板出国谈判；
- 【案例】技术员小李。

效率的三大关键

- 抓住重点；
- 日清日高；
- 决不拖延！

四、质量意识——总是好一点

■ 质量是人的尊严！

- 案例1：“不，太高”与“不太高”；
- 案例2：“每张大于4平方尺、有疤痕的不要。”
- 案例3：宝洁公司的洗衣粉为什么滞销？3秒与1.5秒。
- 案例4：日本人洗盘子。

■ 告别“差不多”的马虎时代！



五、成本意识——总是省一点

- 【案例】睡货堆的千万富翁；
- 【案例】丰田公司的稿纸与厕所；
- 【案例】老板为什么撒硬币？
- 要钱、要人、讲条件——老板最反感的事情——能不能先不要？
- 成本存在细节之中；
- 每时、每地、每件事都有成本的问题



贯彻始终的四个大字

多快好省

在干中想，在想中干！

- 这项工作如何才能做到最好？
- 这项工作如何才能做到让领导、顾客更满意？
- 这项工作如何才能更节约费用？
- 这项工作如何才能更节约时间提高效率？
- 这项工作如何才能达到结果最大化？
- 这项工作如何才能做到完美？
- 这项工作如何才能不留隐患？
- 这项工作如何才能与众不同？
- 这项工作如何才能。。。。。。？

深刻理解1盎司定律

- 烧开水意义；
- 要做就做第一，做最好，做透彻，做精细，做完美！
- 第一的优势富集效应与低成本发展规律。
- 桂林山水与柳州山水，刘翔的启示。



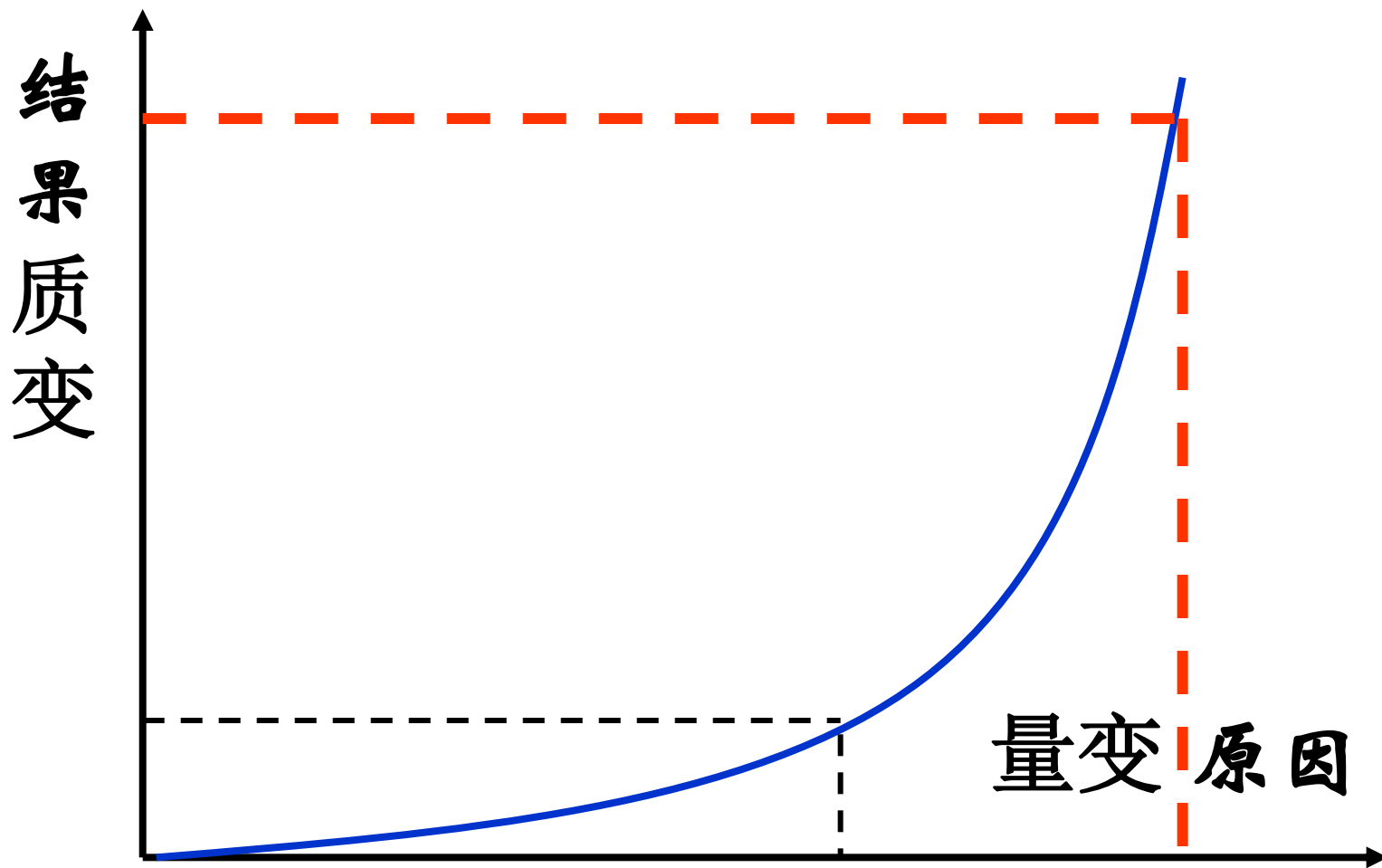
卓越绩效的一个颠扑不破的真理

■ 优秀和卓越是一种
习惯，伟大和成功
是熬出来的！

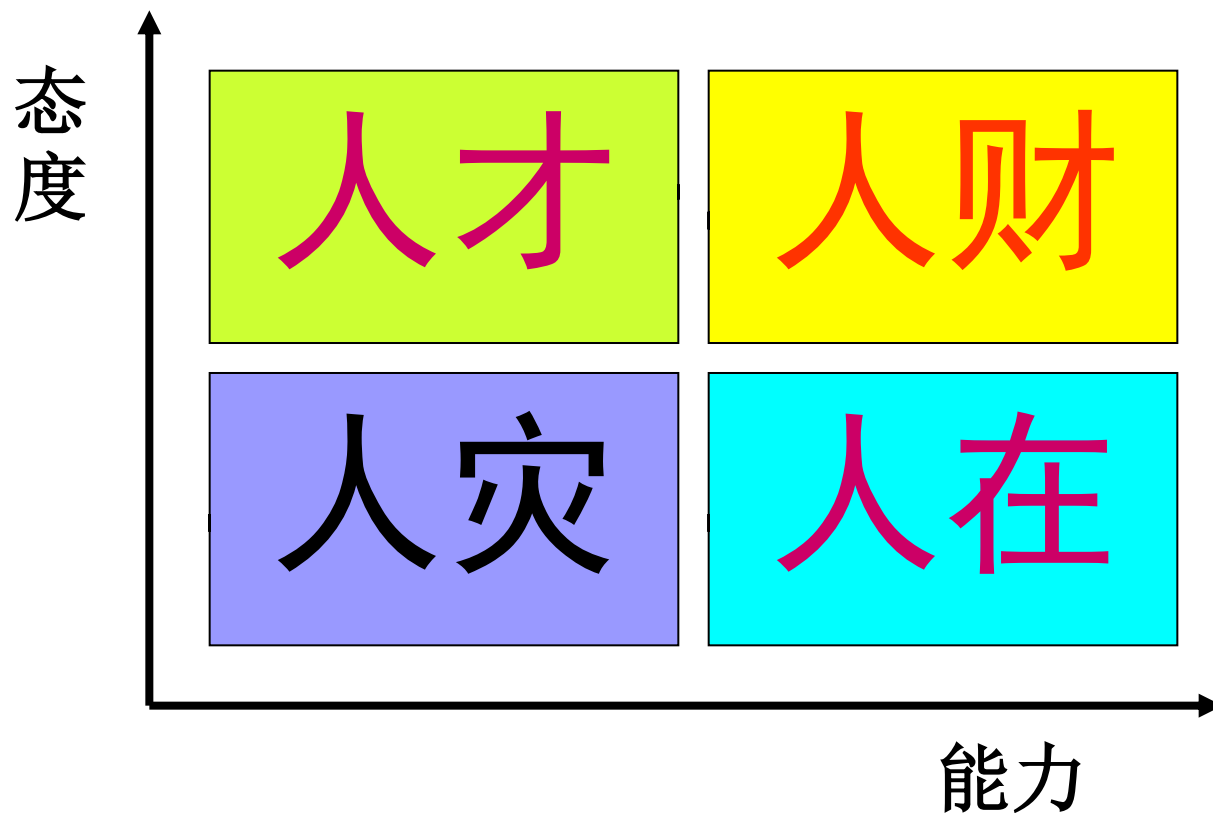
六、职业成功的两大定律

原因结果定律

质变量变定律



做企业和老板最放心的那种人

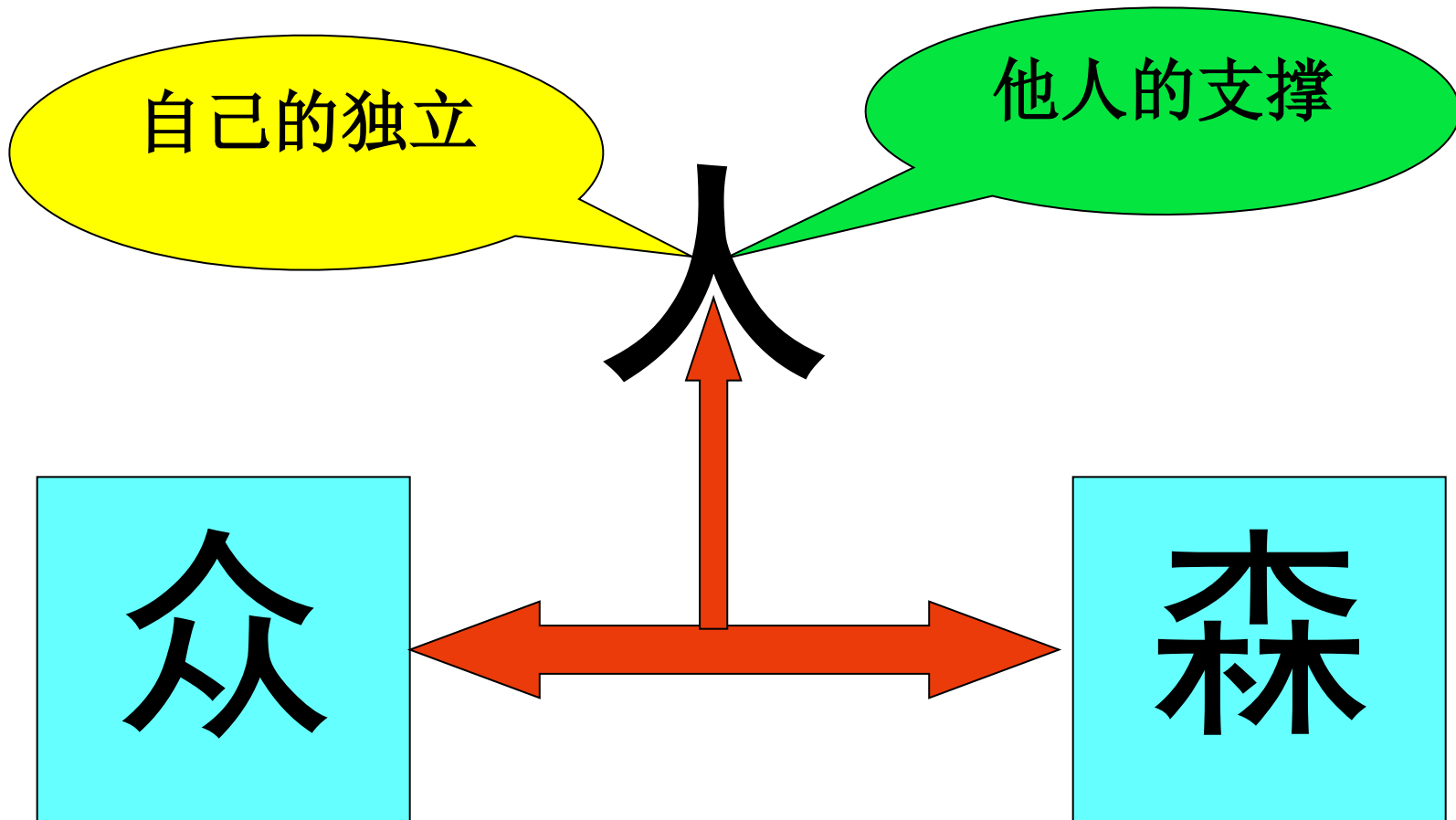




第五讲

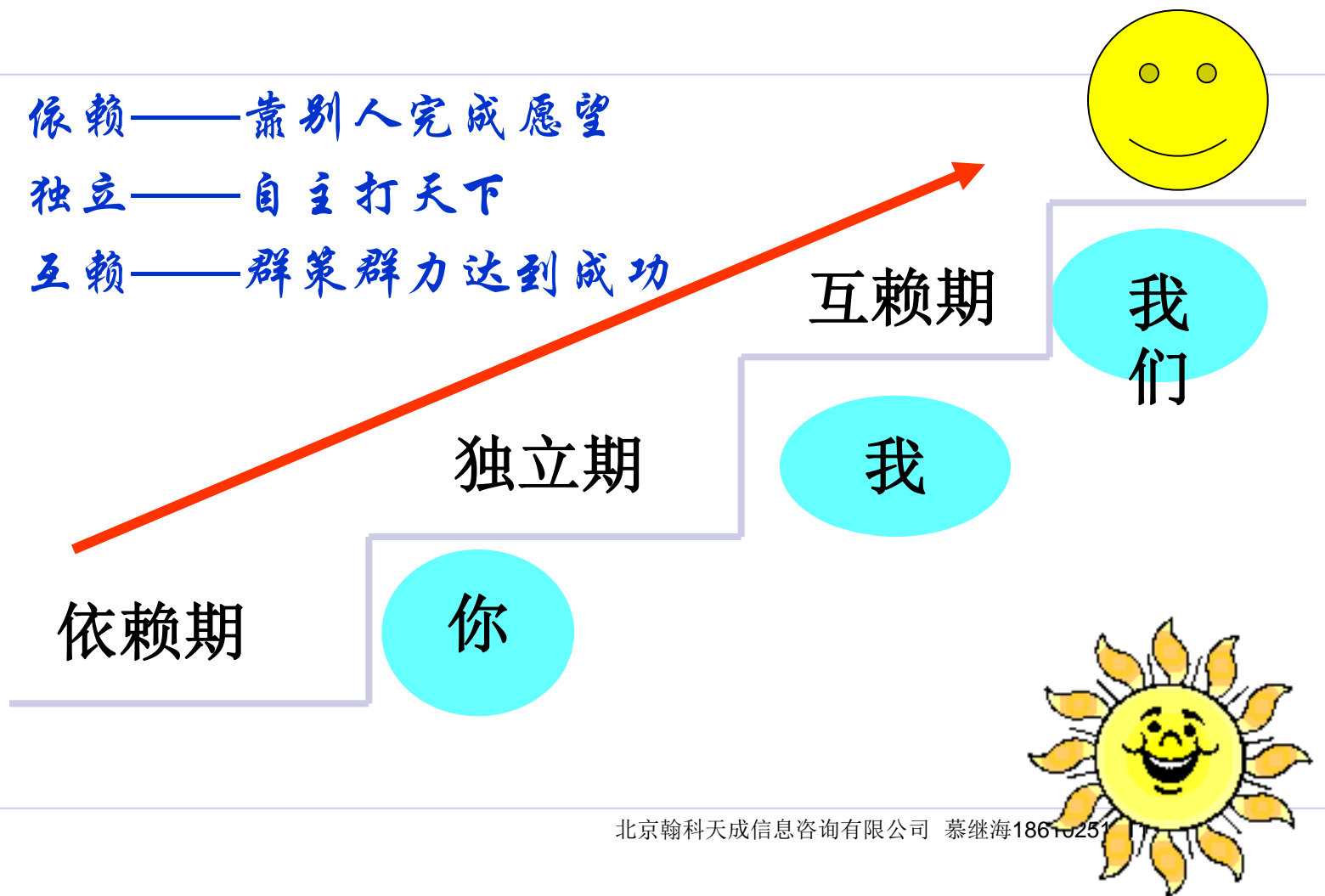
共赢心态

一、别人和自己一样重要

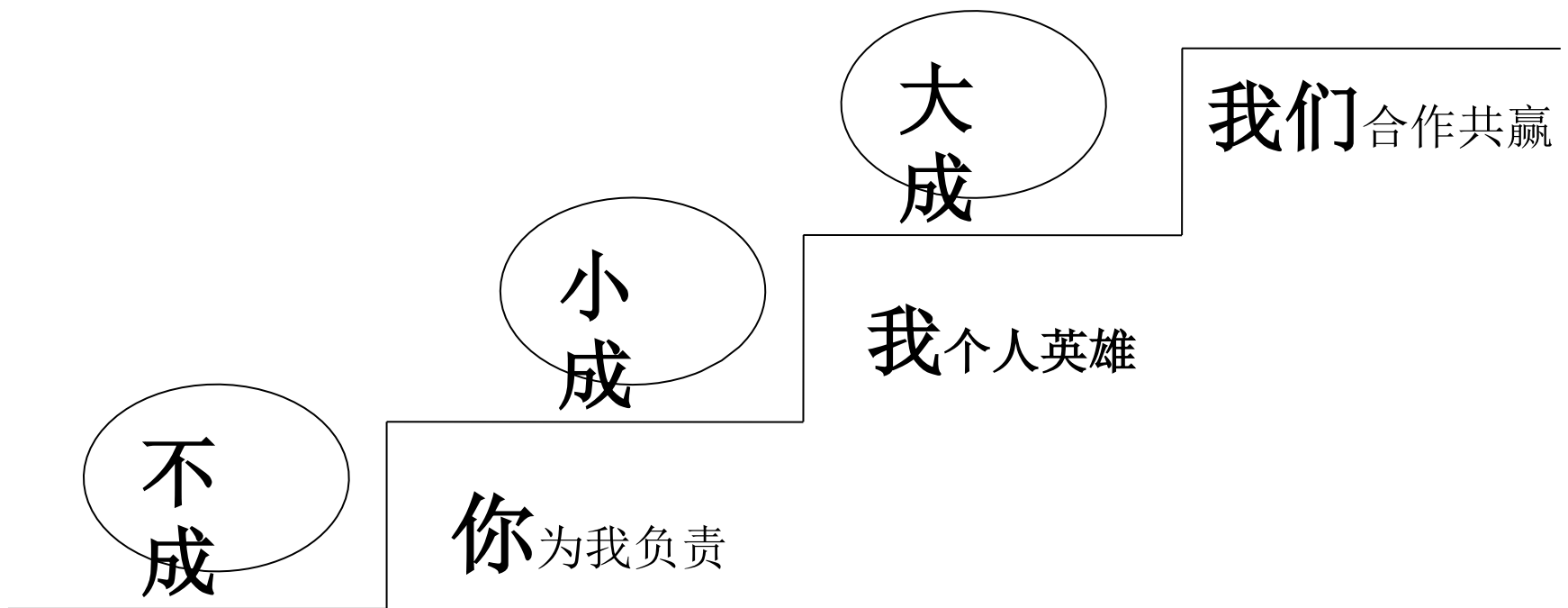


人生的三种境界

- 依赖——靠别人完成愿望
- 独立——自主打天下
- 互赖——群策群力达到成功



事业的三种境界



二、情商比智商重要

智商决定录用

情商决定提升

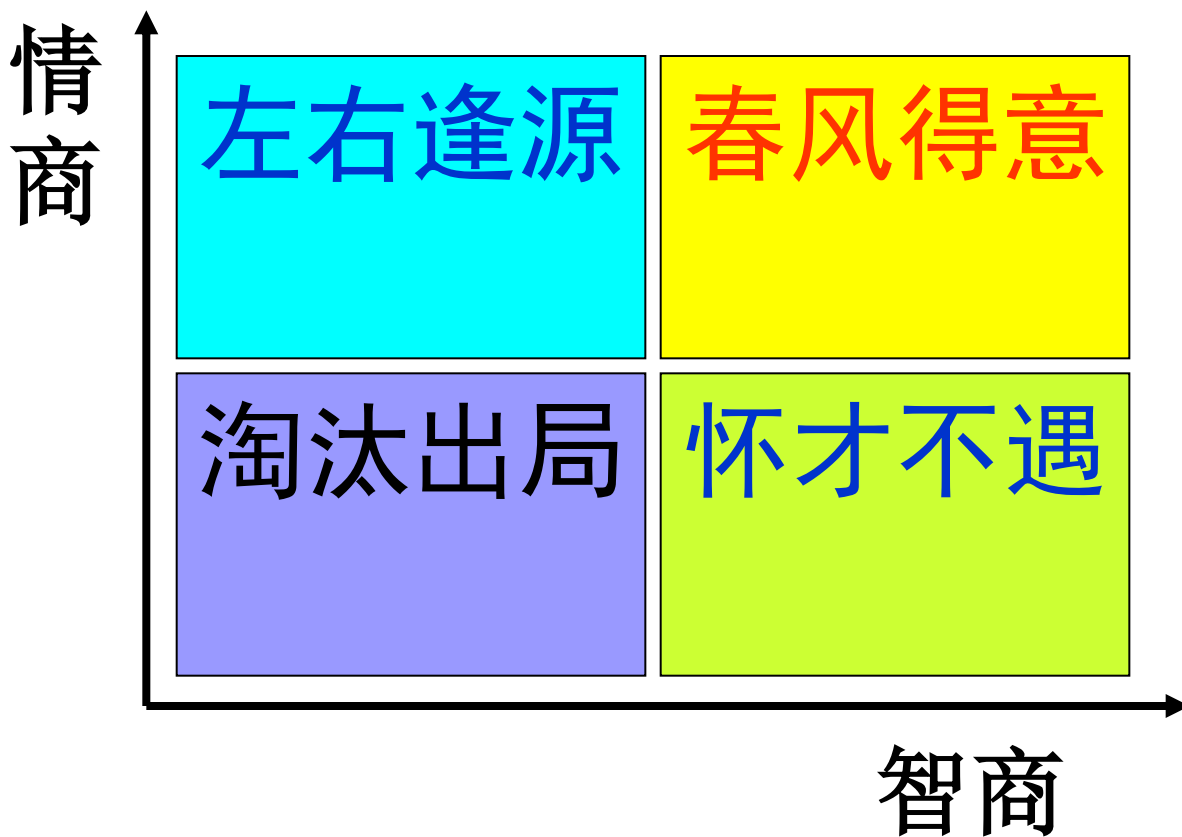
专家的发现.....

- “专业知识在一个人成功中的作用只占15%，而其余的85%则取决于人际关系。”

EQ是一种能力

- (1) 自我认知能力（自我觉察）
- (2) 自我控制能力（情绪控制力）
- (3) 自我激励能力(自我发展)
- (4) 认知他人的能力（同理心）
- (5) 人际关系管理的能力（领导与影响力）

现实中的四中人.....



人际关系的六种模式

利人利己



赢/赢

- 送人玫瑰手留余香

损人利己



赢/输

- 自私自利零和游戏

损己利人



输/赢

- 压抑自我委屈求全

两败俱伤



输/输

- 杀敌一千自伤八百

独善其身



单赢

- 自扫门前雪

好聚好散



无交易

- 买卖不成仁义在

人际关系的最高境界

- 土豚与甜瓜；
- 农场主的智慧；
- 牙签鸟与鳄鱼；

利人就是利己

三、学会宽容

世界上最宽阔的是海洋

比海洋宽阔的是天空

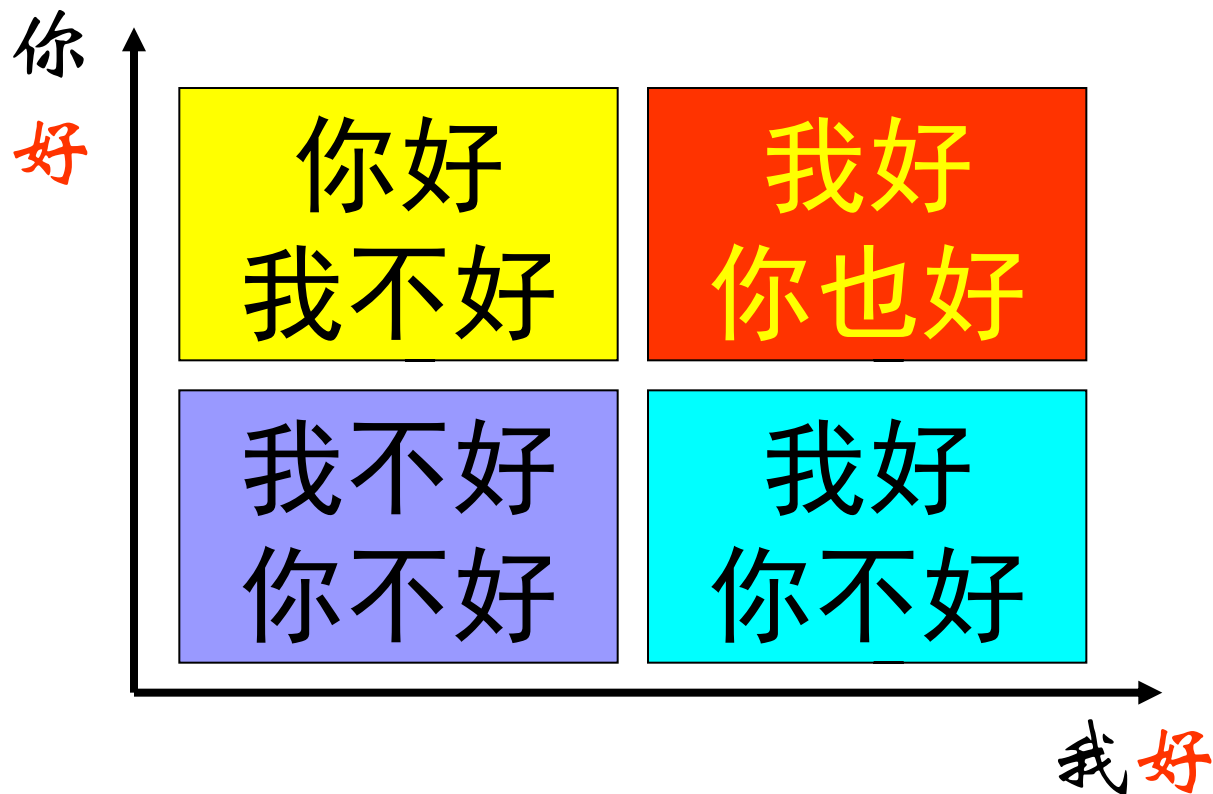
比天空宽阔的是人的胸怀

- 绝缨宴；
- 曹操焚烧“情书”；

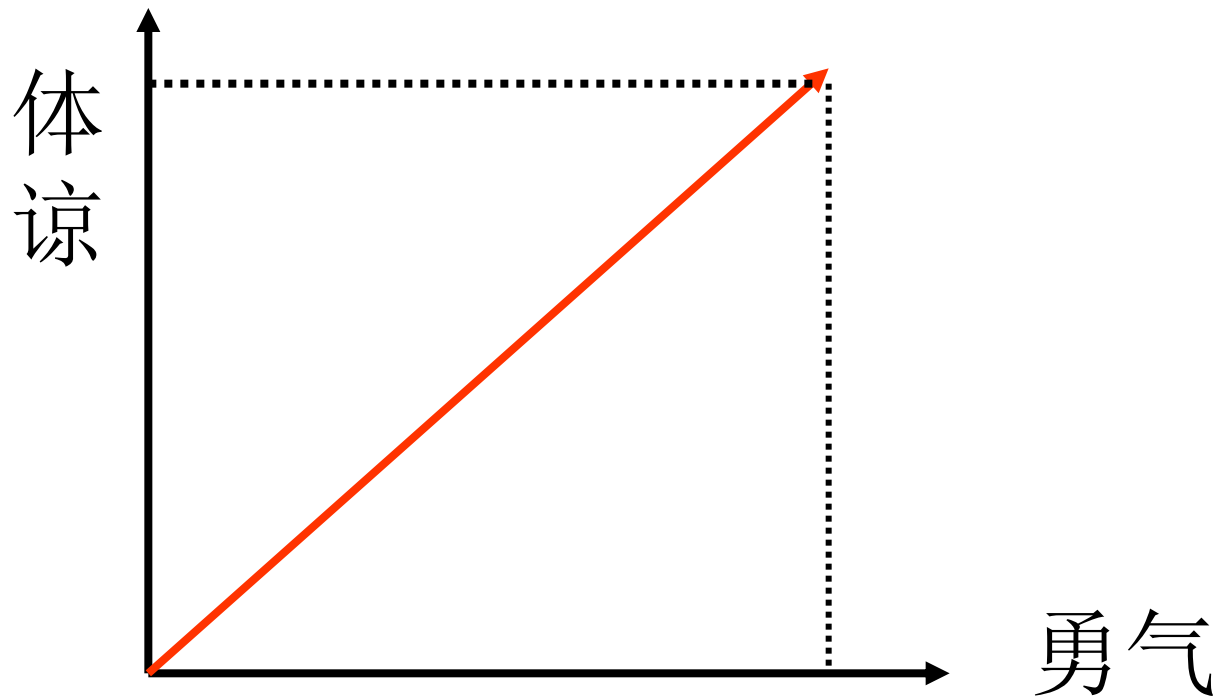
宽容的五大好处.....

- (1) 得到更多帮助;
- (2) 得到更多快乐;
- (3) 拥有更多朋友;
- (4) 做成更大事业;
- (5) 得到更多幸福。

善于妥协.....一国两制



什么是成熟？富足心态



四、控制愤怒

- 钉子的故事；
- 小不忍则乱大谋：仓库主管张三的教训。

职场情绪的三大原则

- 第一，先处理心情，再处理工作。
- 第二，不要把工作中的不良情绪带回家；
- 第三，不要把家庭中的不良情绪带到办公室。

五、修炼自己的同理心

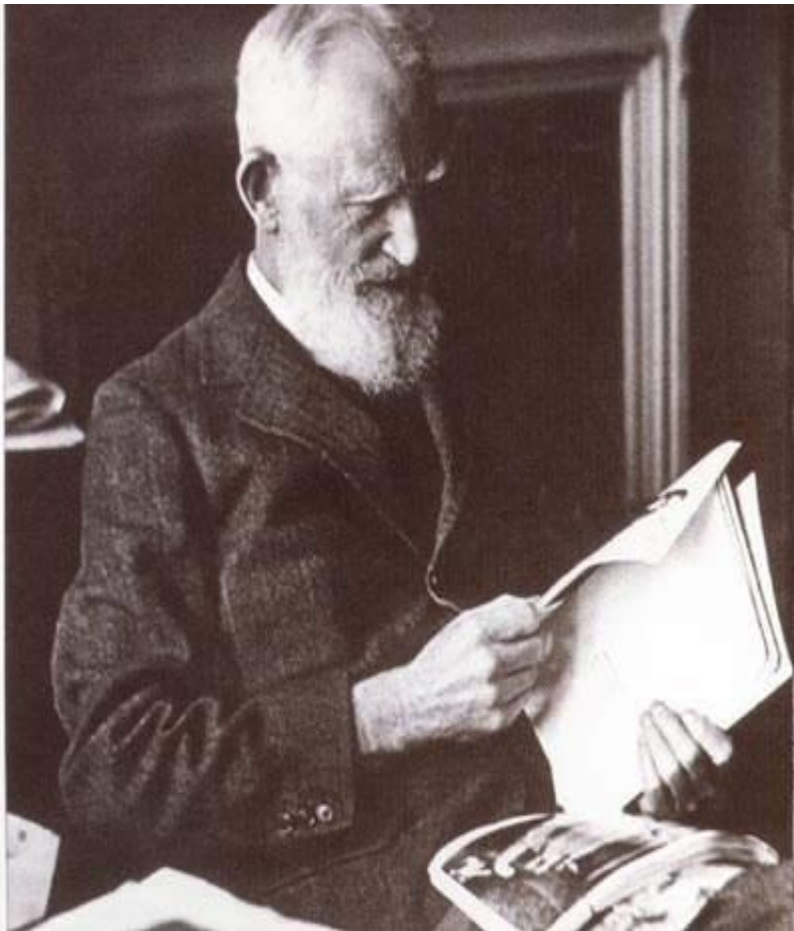
- 小猪、绵羊、乳牛的对话；
- 猎狗与兔子的对话；
- 同理心是在人际交往过程中，能够体会他人的情绪和想法、理解他人的立场和感受并站在他人的角度思考和处理问题的能力。



孔子的忠告

己所不欲
勿施於人

六、懂得分享




你有一个苹果，我有一个苹果，我们交换一下，一人还是一个苹果；你有一个思想，我有一个思想，我们交换一下，一人就有两个思想。




快乐人生的风景

- 你站在窗子里看别人，
- 别人站在桥上看你；
- 你装饰了别人的风景，
- 别人装饰了你的梦。



■ 当你拥有六个苹果的时候,千万不要把它们都吃掉,因为你把六个苹果全吃掉,你也只吃到了六个苹果,只吃到一种味道,那就是苹果的味道. 如果你把六个苹果中的五个拿出来给别人吃,尽管表面上你丢了五个苹果,但实际上你却得到了其他五人的友情和好感. 以后你还能得到更多,当别人有了别的水果的时候,也一定会和你分享,你会从这个人手里得到一个橘子,那个人手里得到一个梨,最后你可能就得到了六种不同的水果,六种不同的味道,六种不同的颜色,六个人的友谊. 人一定要学会用你拥有的东西去换取对你来说更加重要和丰富的东西,在人与人之间学会交换和分享,这个收获有倍于你一个人的收获,这是因为你放弃而得到的,所以, 大家想一想,放弃是不是一种智慧???



放弃是一种智慧：

舍则得！

七、团队精神：唐僧团队分析启示录

- 《西游记》中的唐僧团队，尽管存在各种各样的问题，但整体上来说是个非常成功的团队，虽然历经九九八十一磨难，但最后修成了正果。
- 1、唐僧团队的特点：
- 2、唐僧团队成功的因素：
- 案例：首战失利的教训
- 团队就是瞎子背着瘸子前进。



小结：种瓜得瓜，种豆得豆

- ——要想让别人怎样对待自己，就要怎样对待别人；
- ——宽容、理解、赞美、付出是建立良好的现代人际关系的四大大法宝。

第六讲 感恩心态

一、感恩是一种幸福生活的方式

- 感恩节的由来（1620年9月，102名清教徒登上“五月花”号帆船，于12月26日到达了美国的普利茅斯港，准备开始新的生活。然而，这些移民根本不适应当地环境，第一年冬天过后，只有50人幸存。火鸡和南瓜饼都是必备的。这两味“珍品”体现了美国人民忆及先民开拓艰难、追思第一个感恩节的怀旧情绪。因此，感恩节也被称为“火鸡节”。每逢11月最后一个星期四）；
- 一条短信——“所谓幸福，是有一颗感恩的心，一个健康的身体，一份称心的工作，一位深爱你的爱人，一帮信赖的朋友。当你收到此信息，一切随之拥有。”

二、感恩国家和社会

- 饱受战争的苦难才知和平环境的珍贵；
- 各种各样的问题是发展过程中的正常现象；
- 为国家的振兴尽一份心力。

三、感恩家人

- 家庭是幸福的港湾；
- 感恩父母（一个辛酸的为母亲买鞋子的故事）；
- 配偶之间是一份责任；
- 孩子是快乐的源泉（20美元的故事）。

四、感恩公司和老板

- 老板确实不容易：《老板——比民工还悲惨的职业》
- 公司是免费学习的平台；是展现自我的舞台；
- 向老板学习。

五、感恩所有的人们

- 感激养育你的人，因为他给予了你的生命；
感激教育你的人，因为他丰富了你的心灵；
感激关爱你的人，因为他教会了你的付出；
感激启迪你的人，因为他提升了你的智慧；
感激伤害你的人，因为他磨练了你的意志；
感激欺骗你的人，因为他唤醒了你的良知；
感激折磨你的人，因为他锻炼了你的毅力；
感激放弃你的人，因为他磨砺了你的独立；
感激打击你的人，因为他强化了你的能力；
感激批评你的人，因为他拓宽了你的心胸。

- 我感恩
- 有每夜和我抢棉被的伴侣
- 那表示他
- 她不是和别人在一起
- 有只会看电视而不会洗碗的青少年
- 那表示他（她）乖乖的在家而不是流浪在外
- 我缴税，那表示我有工作
- 衣服越穿越紧
- 那表示我吃的很好

- 有需要打扫的房间
- 那表示我有个家
- 开车时经常堵车，那表示自己还有一辆汽车
- 能听到老婆的叨唠
- 那表示我还听得到
- 工作一天感到疲劳和肌肉酸痛
- 那表示我工作的能力
- 一大早被闹钟吵醒
- 那表示我还活着



六、感恩的人善于赞美



第一、拥有美丽的女人，要有一双美丽的眼睛，要善于发现别人的优点和长处；第二、拥有美丽的女人，要有一双漂亮的双唇，要说好听的话。

赞美的力量

- 赢得赞美；
- 赢得友谊；
- 顺利沟通；
- 实现期望；
- 获得建议；
- 愉悦他人。



■ “赞美是照在人心
灵上的阳光。没有
阳光，我们就不能
生长。”

—————莎士比亚

只要你赞美，总能找到合适的理由

- 如何赞美一个女士？
- 两个小姐、一个先生的故事。
- 一个善于赞美的母亲；
- 语文老师与羞怯的小女孩；
- 真诚地赞美他人是一种最低成本的人际投资，一定要善加利用。
- 就是批评时也要加上赞美，别人才好接受。

李嘉诚一生的成功浓缩格言：

- 当我们梦想更大成功的时候，我们有没有更刻苦的准备？当我们梦想成为领袖的时候，我们有没有服务于人的谦恭？我们常常只希望改变别人，我们知道什么时候改变自己吗？当我们每天都在批评别人的时候，我们知道该怎样自我反省吗？”

北京翰科天成

